Laurent Espinosa

Je crée mon mode d'emploi

Se connaître, se respecter, s'aimer



Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France
Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99
www.editions-quintessence.com

ISBN 978-2-35805-168-2

Remerciements

Ce livre a pu être édité grâce à vous, lecteurs, et à Écobole, la plateforme de crowdfunding écologique. Merci donc à Marion, Jessica, Nanie, Zouhir, Guigui, Yolande, Marie Aure.

À mes filles Illana et Eva, mes parents, ma famille de cœur et de sang. MERCI ! Je vous aime.

À ceux qui me soutiennent, me suivent, m'aiment et m'apprécient : Merci d'être et d'éveiller ma part de lumière. Merci de m'accompagner, de m'apporter la joie et l'amour en toute circonstance.

À ceux qui ne m'aiment pas, ni me m'apprécient ou me critiquent et me haïssent parfois : Merci de jouer ce rôle qui me permet aussi d'avancer vers moi et d'accepter ainsi mon côté sombre.

Laurent Espinosa

À l'écrivain qui ose

Auteur… Autodidacte,
Tu oses, tu es vaillant,
Déterminé, grandi par le moment,
Tu savoures ce choix de vie
Que tu as fait en LA voyant.
Petite Sœur Emmanuelle,
Qu'elle était amusante et belle,
Éblouissante même pour qui savait voir,
Et reconnaître la source de vie,
La joie, l'espoir.
Du haut de tes quarante ans, cela fait plus de dix ans,
Que tu vis non pas aux dépens d'une société qui se ment,
Mais tu es chercheur de rêve et de talent,
Tu crois en la spontanéité, en l'élan,
Et tout signe d'humanité même s'il est décevant,
Devient pour toi, porteur, tu vas de l'avant.
Et tu parcours le globe, en long en large,
Attentif à ce et ceux qui t'entourent,
Tu observes, tu vis l'expérience,
Car pour toi, inexorablement, la connaissance
Nécessite l'ouverture,
La compréhension vécue du monde extérieur,
Mais aussi intérieur,
Sans attente, sans jugement,
Voilà ton engagement.
Ôter les voiles du doute,
En prenant joyeux le chemin,
Celui de la connaissance de soi ;
Dans cette école de la Joie,
Nous te souhaitons « Bonne route »…

À toi, lecteur,
Que ta curiosité si naturelle,
À la lecture de ce manuel,
Et de tous les autres moyens que t'offre la Vie,
Te permettent de retrouver Foi et Espérance…

Delphine Bardy
Professeur et essayiste,
Heureuse de témoigner son estime à Laurent,
Une belle rencontre sur le chemin de l'écriture,
Placée sous le signe d'une bonne étoile,
Qui brille encore et continue d'éclairer.
Merci à Elle !

Pourquoi ce livre ?

Je crois en l'être humain. Je n'accepte pas cette société, mais je la tolère puisque j'y participe et surtout je la remets en question. Le principe de ce livre est d'apprendre à se connaître. J'ai créé le concept du « Moi d'emploi », non pas pour expliquer que j'ai la vérité et que je sais tout sur l'équilibre de la vie, mais pour lancer un principe qui me tient à cœur, à savoir découvrir sept milliards de « Moi d'emploi ». J'exagère bien évidemment, ce que j'exprime est le fait que nous avons tous une vérité et tous nos croyances. Dans ce livre, je donne ma vision de la vie, d'après des lectures, réflexions, observations et pratiques. Celle-ci repose sur trois critères : s'occuper de soi, des autres et de la Terre. Cela n'enlève rien aux conflits dus à mes côtés sombres, du moment que je les connais et maîtrise. Ce livre est donc fait pour vous donner une version de la vie et vous donner envie, je l'espère, de créer la vôtre. Pour en savoir un peu plus sur moi et donc sur l'intention de ce livre, voici ce que je suis et ce que je ne suis pas.

Ce que je suis : un observateur. Un médiateur. Une personne ayant une foi en la vie et qui met en pratique ou, du moins, expérimente ce qu'elle dit. Un aventurier : c'est plus fort que moi, il faut que j'aille à la découverte de l'inconnu.

Ce que je ne suis pas : un maître. Un gourou. Une personne détenant la vérité. S'il y a des passages qui vous font penser cela, n'en tenez pas compte.

Jamais cette phrase de Gandhi : « Devenez le changement que vous voulez voir en ce monde » n'aura autant résonné que maintenant, en moi, mais aussi dans la société, d'après mes observations. Nous sommes passés par la phase de l'environnement. C'est très bien de protéger la Terre, je suis pour le respect de la Terre mère ; or la Terre se protégera toute seule si nous essayons de la détruire, car, comme tout être vivant qui se respecte, elle nous éjectera. Nous sommes passés par la phase de la solidarité et du commerce équitable, un bon début dans le rééquilibrage des richesses, mais ne nous laissons pas avoir par certaines sociétés utilisant cette image. Ce commerce équitable a commencé à faire connaître l'économie sociale et solidaire, une vraie réponse à la crise économique actuelle. Et si nous passions à la phase « Comment puis-je mieux me connaître ? » Pourquoi ne pourrions-nous pas apprendre, dès notre tendre enfance, à connaître nos émotions, à les exprimer sans offenser l'autre, juste en parlant de son sentiment, mais aussi à développer nos talents, à croire en nous en premier avant de croire que nous pouvons aider les autres ? Y aurait-il moins de jalousie ?

de peur ? d'envie ? C'est peut-être une utopie, mais c'est un chemin que j'expérimente et auquel je crois. De toute façon, nous avons essayé de posséder, d'avoir, de consommer, et, en étant à son apogée aujourd'hui, la société de consommation s'en trouve-t-elle plus heureuse ? Sœur Emmanuelle, à son retour en Europe après plus de soixante ans passés à l'étranger, était très étonnée de voir une France morose et triste, alors qu'elle venait de vivre les années les plus épanouissantes de son existence avec les plus démunis. Je ne suis pas sœur Emmanuelle et vous non plus, mais je pense qu'elle a raison, alors que faire ? Depuis l'âge de dix-huit ans, je m'intéresse au cerveau et à la puissance qu'il peut développer en lui, donc en nous. Au début, ces recherches, observations et expériences m'ont permis de comprendre que, sous le capot, se cachait un moteur intarissablement intelligent. J'emploie des mots en analogie avec la matière, le matériel, car on croit plus facilement à la puissance d'une machine qu'à celle du corps humain.

En 2004, j'ai créé le journal Human & Terre, afin de parler des méthodes pour s'occuper de soi, des autres et de la Terre, le tout en donnant, à travers des articles concrets et positifs, des exemples de personnes se battant pour leurs rêves. Cette aventure m'a beaucoup appris sur moi-même et sur la communication avec les autres. Une riche expérience faite de belles et de mauvaises rencontres, mais les deux m'ont apporté cette énergie qui m'a permis de me construire et d'aboutir à ce livre. Human & Terre est né de l'envie de faire passer ces messages, car je trouvais qu'à ce moment-là, il n'existait pas beaucoup de médias ayant cette ligne éditoriale. C'est en lisant un livre de sœur Emmanuelle, en l'écoutant, que j'ai bravé mes peurs et que j'ai pu créer une société pour faire passer ces idées tout en étant dans la société actuelle. À la sortie du premier numéro qui lui était dédié, sœur Emmanuelle est venue à Toulouse pour faire une conférence et elle m'a donné un joli coup de pouce auprès des journalistes. Pour la petite anecdote, les coïncidences et la magie de la vie m'ont fait rencontrer sœur Emmanuelle. Je ne suis d'aucune obédience et fan de personne en particulier, mais ce petit bout de femme m'a confirmé le goût sucré que j'avais pour la vie et m'a aidé à croire en mes rêves. Quand le premier numéro est sorti en mars 2004, la directrice de l'association ASMAE, Sandrine à cette époque-là, m'a contacté pour m'inviter à un repas avec sœur Emmanuelle, j'étais aux anges. J'allais rencontrer cette femme merveilleuse aux énergies positives et remplie d'humanité. Elle m'a étonné une fois de plus. Dès son arrivée à vingt-deux heures, elle a demandé à tous autour de la table, plus d'une quinzaine de personnes, ce qu'ils faisaient, en s'intéressant vraiment à leurs

réponses. Elle avait alors quatre-vingt-quatorze ans, il me semble. Son secret, m'a-t-elle confié : le carré de chocolat noir caché dans sa poche. Le lendemain, elle m'a convié à la conférence de presse où elle a expliqué aux journalistes la raison de sa venue à Toulouse, à savoir la recherche de volontaires. Dès la fin de son interview, elle m'a passé la parole et, pendant ma présentation, elle a coupé des petits papiers. À la fin de mon entretien, elle a donné les petits papiers à chaque journaliste en lui demandant de noter son numéro de téléphone et autres coordonnées. Elle leur a précisé que j'allais leur envoyer le journal et qu'ils verraient comment ils pourraient m'aider. C'est ainsi que j'ai pu avoir des interviews sur France 3, dans Métro, etc. C'était une femme pragmatique et à l'humanité sincère et juste, voilà ce que j'ai retenu en quelques mots, bien sûr, de sœur Emmanuelle. Elle n'était pas dans la simple entraide, mais dans la compassion, la justesse et l'amour, dans ce que l'humain a au plus profond de lui avec ses défauts et ses qualités. Comment ce petit bout de femme, si radieuse, avait pu vivre dans des conditions qui évoquent, dans notre société, l'échec et la peur de tout perdre ? Comment, à l'âge de la retraite – ce à quoi chacun d'entre nous (plus ou moins) aspire en voyant cette étape comme celle de la tranquillité –, elle avait pu partir dans une ville de bidons pour aider les plus démunis, et cela pendant vingt ans ? Vous me direz, comme je l'ai déjà entendu : « Oui, c'est facile pour elle, c'est une religieuse. » Ce que je vois, au-delà de toute religion, c'est un être humain, avec ses peurs, ses doutes, ses contraintes, mais surtout sa détermination, ses idées, ses convictions, son humanisme. À ce moment-là, je me suis simplement dit : « Je ne suis pas sœur Emmanuelle et je n'ai pas reçu l'appel d'aller aider les plus démunis, ou je n'en ai pas la force. En revanche, je peux et je me dois de me battre pour ma vie, au moins ça. De chercher qui je suis. » Rien ne me prédestinait à diriger une revue, car mon parcours scolaire m'avait plutôt amené sur la voie d'études manuelles. Et pourtant, j'ai réussi, en toute modestie, à réunir des professionnels du journalisme et de l'édition pour m'accompagner dans ce beau projet. La réussite d'Human & Terre tient aux rencontres, aux partages avec toutes ces personnes qui ont œuvré dans Human & Terre de près ou de loin, mais aussi à ma ténacité et à mon ouverture d'esprit. Human & Terre part de ce constat-là, de cet amour, et nous pouvons arriver à changer le cours des choses, à humaniser cette Terre et ses citoyens. Ce n'est pas une leçon de morale, mais une philosophie que j'essaie d'appliquer du mieux que je le peux. Je respecte toutes les religions et la plus belle chose est de les voir réunies pour une même cause, celle d'aimer son prochain et l'humanité. Ce n'est pas une phrase toute faite, je le pense, et je sais

ô combien c'est difficile au quotidien. Quand il y a la guerre entre deux pays, entre deux villes ou clubs de foot, entre deux sociétés, entre deux familles, entre deux personnes, au fond n'est-ce pas le reflet d'un conflit entre deux parties de nous-même ? La base de tous ces conflits ne serait-elle pas le manque de connaissance de chacun d'entre nous ? Aujourd'hui, je me rends compte que si je veux vraiment me connaître, je dois tout réapprendre. Comme si je devais réapprendre à lire, écrire, parler dans une autre langue, et réapprendre les bases d'une vie sociale. Je le perçois comme cela, comme un handicap, dont il faudrait se relever, un accident de santé qui m'aurait mis K.-O. Bien évidemment, c'est moins douloureux, car c'est moi qui décide de vouloir faire ce chemin. C'est une vision peut-être négative de la situation, mais ce n'est qu'une façon parmi tant d'autres d'imager cette étape. Me voilà donc parti à ma découverte et vous aussi apparemment puisque vous lisez ce livre. Ce n'est pas un relevé scientifique, ni spécifique. Ce sont des observations, des lectures, des méthodes pratiquées, pour continuer à avancer sur un état de bien-être et d'équilibre. Ce sont des années de passion, de remise en question, de pratique et de non-pratique, de laisser-aller, de faux pas, de la vie en somme, qui m'ont amené à écrire ce livre. Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai que de plus que les autres ? Je me suis posé cette question avant de me lancer, pour essayer d'être le plus humble possible en veillant à déjouer tous les tours de passe-passe de mon ego.

Je pense que nous avons tous des pouvoirs de superhéros. Ce n'est pas un hasard que tous ces films fantastiques fonctionnent si bien. Si Harry Potter est entré dans tant de foyers, c'est qu'un petit sorcier ou une autre magie est en nous et que la société actuelle tente d'étouffer, d'enfermer. Stan Lee, cocréateur des plus célèbres superhéros dont Spider-Man, l'incroyable Hulk et les X-Men, sillonne le globe à la recherche de personnes dotées de superpouvoirs bien réels. Vous allez découvrir ainsi un homme dont le corps est magnétique, un homme pouvant voler et une personne capable de résister à plusieurs électrocutions. Il est peut-être temps de prendre son courage à deux mains et de trouver son propre pouvoir magique. Et si nous n'utilisons réellement que 10 % de notre cerveau, voire 2 % des capacités de notre corps, que pouvons-nous faire ? Nous pouvons voir sur Internet des reportages de Stan Lee. Il cherche des superhumains dotés de talents. Vous en faites partie ? Quel est votre pouvoir ? L'avez-vous décelé ?

Nous avons tous entendu cette histoire d'une mère soulevant une voiture pour sauver son enfant. Est-ce une légende urbaine ? Quoi qu'il en soit, ces propos sont juste là pour ouvrir l'esprit.

Certes, la science agit sur cette planète pour dire si c'est noir ou blanc, si telle chose existe ou pas, mais, en ce qui me concerne, j'aime bien me faire ma propre opinion. Bien sûr, la science est là pour apporter ce que mon intuition n'est pas encore prête à déceler. Je me suis rendu compte, auprès de mes proches et amis(es) les plus cartésiens, qu'ils avaient tous un pouvoir développé, selon leur besoin, leur système de défense, leurs facilités et leur histoire. Par exemple, une personne avait un flair pour détecter des talents parmi ses collaborateurs. Un autre sentait dans l'air du temps ce que le peuple attendait comme besoin artistique. Je pense aussi à des personnes qui enlèvent le feu, pouvoir transmis par un savoir ancestral, des personnes qui ont des facilités manuelles pour construire une maison, créer des objets, peindre, sans jamais avoir pris de cours. Ce sont quelques exemples qui montrent que ces pouvoirs n'ont rien d'extraordinaire, mais nous n'en parlons pas, et peut-être que certains ne les développent pas, par manque de connaissance d'eux-mêmes ou par peur. Je suis sûr que si vous étiez à mes côtés, la liste serait longue. C'est dans cette direction que je verrais bien l'humanité évoluer, vers tous ces sens que nous avons envie de développer, de connaître, de faire connaître, d'exercer. Alors pourquoi ne pas commencer aujourd'hui ?

Je parle de pouvoir, mais, déjà, connaître tout simplement son corps, au niveau du physique, du mental et des émotions, c'est un bon début. Le corps est une magnifique machine. Le terme « machine » peut vous étonner, mais il exprime le fait que, pour la plupart d'entre nous, nous avons peu conscience que nous pilotons toute notre vie un corps avec des émotions, un mental, un physique, des croyances, et que, selon notre histoire, les expériences que nous allons vivre découleront de notre façon de piloter. Le corps est doté d'une puissance véritable. Le concevoir, c'est un premier pas vers votre évolution. Le corps a aussi ses limites. Tout est une question d'équilibre, de gestion, d'éducation de son corps. Nous passons notre vie entière dans un corps, avec nos pensées, nos émotions, et nous ne nous connaissons pas vraiment. Pourquoi ?

Je pense qu'il serait plus utile d'apprendre à l'école, lieu d'éducation, où nous passons presque vingt ans de notre vie, à développer la créativité, à gérer nos émotions, à apprendre à les reconnaître, à acquérir les différentes façons de communiquer entre nous. Ne serait-il pas possible d'apprendre toutes les matières actuellement enseignées en ajoutant ces aspects-là ? Passons-nous plus de temps à utiliser l'histoire, les logarithmes ou autres matières, qu'à échanger avec différentes personnes ? Le principe de la vie est de manger, dormir, partager, créer, jouer, apprendre,

transmettre, etc. Or, tout est fait pour ne pas nous laisser le temps de faire tout cela. Tout petit, on apprend la peur par le jugement, les punitions, l'obéissance aux ordres. Nous sommes endoctrinés pour que le meilleur soit l'exemple de réussite. Il n'y a pas de personnes supérieures à d'autres, il y a des êtres doués dans chaque matière.

Le changement commence maintenant. Pas de sectes, de réseau, de politique, il s'agit juste de trouver en vous votre être magnifique. Bien sûr, cela ne se fera pas en quelques années, mais nous sommes ici, au maximum pour cent ou cent vingt ans, alors faisons-le comme une équipe jouant ensemble où l'adversaire serait la mort et le temps. Je dis adversaire pas ennemi, car, comme dans un match de rugby, nous avons besoin d'adversaires pour jouer et nous, les humains, nous jouons contre le temps et la mort. Même si cela prendra des siècles, soyons la première génération à penser différemment, à chercher, à construire ce futur au travers de chacun d'entre nous. Cette chance que nous avons de vivre sur terre, saisissons-la pour faire éclater notre être au grand jour. Au travers de livres spirituels, bouddhistes ou d'autres religions, j'ai retenu que le seul changement que l'on pouvait réellement faire, c'était celui de sa propre personne. Je n'ai pas toujours compris les autres et je ne les comprends pas tous aujourd'hui encore, mais j'ai compris que j'avais des difficultés qui revenaient tout le temps ou des réactions qui étaient les mêmes devant les mêmes situations.

Ce livre arrive à un moment de ma vie où j'ai testé, expérimenté, apprivoisé des techniques pour me connaître et où j'en conclus juste qu'il existe des centaines de techniques pour se connaître, mais qu'il n'y a en revanche qu'un seul mode d'emploi par personne. Certes, les techniques que vous découvrirez ou redécouvrirez dans ce livre ne sont pas exhaustives, mais elles auront le mérite de vous aider à vous connaître ou à compléter votre parcours déjà bien entamé ou, simplement, de mettre par écrit ce que vous avez en tête depuis des années. Alors, commencez à écrire votre « Moi d'emploi ».

Je ne crois pas au hasard, je pense que nous avons le choix des décisions que nous prenons, mais la vie émet des signes pour évoluer, pour aller dans le sens qui nous correspond le mieux selon notre personnalité, c'est nous qui décidons si nous l'écoutons ou pas, à nos dépens. C'est pour cela que si vous avez ce livre entre les mains, il devrait certainement correspondre aux changements que vous vous êtes accordés il y a quelque temps et signifier qu'il est l'heure de commencer le travail.

Viva la vida!

Fonctionnement de ce livre

Comment utiliser cet ouvrage ? Dans un premier temps, sachez que ce livre sera le début d'un long chemin vers vous-même. Il sera un outil, un livre de chevet, un confident, qui sera simplement le reflet de vous-même. Ce que vous allez découvrir sera sans doute très beau, mais vous allez devoir aussi accepter vos défauts. Je pense que les défauts sont juste des qualités mal gérées. Ma quête est l'équilibre et, en soi, il n'y a rien qui soit réellement bon ou mauvais pour le trouver. Il faut juste accepter qui nous sommes sans partir dans les excès. Par exemple, la colère est un défaut, au vu de la société, mais si elle n'est pas exprimée, elle se transformera peut-être en maladie, en frustration. Elle exprime un mécontentement, un message que le corps nous fait passer. Cette réaction de colère arrivant après une situation donnée veut nous dire que la situation que nous vivons à ce moment-là réveille des douleurs du passé qui ne sont pas guéries. La colère peut aussi exprimer le fait que nous n'acceptons pas la situation et c'est un système de défense, face à une manipulation d'une personne envers nous. Vous pouvez, dans ce cas, l'exprimer, la comprendre, l'observer, pour mieux la maîtriser.

Le livret

Lorsque vous étiez enfants, la plupart d'entre vous tenaient un journal intime. Ce fameux petit journal où vous exposiez tous vos problèmes, vos joies, vos peines. Le « Moi d'emploi » est la continuité de ce journal intime, il va vous permettre de mieux vous connaître et de mettre par écrit ce que vous avez dans la tête et dans le cœur. « Moi d'emploi » est un livret de pages blanches, qui permet de tenir à jour l'observation de vous-même. Dans le cas où vous n'auriez pas ce « Moi d'emploi » vous pouvez le faire vous-même. Vous découvrirez les différentes rubriques, non exhaustives, dans lesquelles vous allez marquer vos observations. Pour constituer votre « Moi d'emploi » prenez un cahier, simple ou joli, selon votre humeur ; découpez cinq lamelles de Post-it de la taille que vous souhaitez ; inscrivez sur l'une d'elles le mot émotion, puis mental, puis physique, puis techniques et enfin autre. Ce sont des rubriques dans lesquelles vous pourrez marquer ce que vous observez chez vous. Petit conseil : marquez bien la date, elle vous servira quand vous vous relirez un an après. Ce sont de vrais cadeaux que vous vous faites, vous le verrez dans un an.

Dans un premier temps, divisez votre « Moi d'emploi » en deux parties. La première partie est celle de l'observation. Collez vos Post-it en intercalaires, afin de créer des catégories. Dans chaque catégorie, vous pourrez mettre « Ce que je connais de moi ». Vous inscrirez des annotations concernant vos observations sur le fonctionnement de votre mental, de votre physique, de vos émotions, etc. Dans les deux parties, vous mettrez les Post-it avec les catégories, non exhaustives d'ailleurs. La deuxième partie porte sur l'objectif que vous voulez atteindre en une année ou, si vous préférez, en un mois, six mois… Peut-être qu'au bout de la durée que vous aurez choisie, vous allez remarquer que vos objectifs étaient trop élevés ou pas assez. Dans ce cas, vous ajusterez pour l'année d'après. La quête de l'équilibre est sans fin, mais chaque pas qui vous en approche vous apportera satisfaction et sérénité. Tout ce que vous allez écrire n'est pas forcément vrai, car les observations servent à cela, à marquer puis à s'interroger. Par exemple : dans la première partie, en rubrique « mental », vous allez peut-être écrire : « Je suis fainéant » ou « Je suis la plus intelligente de mes copines ». Est-ce vrai ? Ou est-ce un jugement que des personnes ont porté sur vous puis répété jusqu'à ce que vous le teniez pour une vérité ? Comme il est indiqué plus haut, la première partie est la phase d'observation, tandis que la deuxième comporte ce que nous aimerions atteindre. Ainsi, à titre d'exemple, il pourrait y avoir : dans la rubrique émotion, vous avez marqué que vous étiez hypersensible et vous avez décrit une expérience que vous avez vécue, en précisant une dernière altercation avec un être cher qui vous a bouleversé. Ainsi, dans la deuxième partie, vous pourrez écrire que votre objectif est d'apprendre à gérer cette hypersensibilité et à mieux communiquer avec votre partenaire. Vous avez aussi écrit les diverses solutions qui s'offrent à vous, comme la communication non violente.

Pour chaque catégorie, des indications, des exercices seront indiqués dans les chapitres de cet ouvrage afin de vous aider à remplir votre « Moi d'emploi ». Ce livre est un canevas subjectif. L'idée est de vous donner envie de créer votre façon de voir la vie, votre façon de vous connaître. Je lance là juste une manière de faire pour que chacun comprenne l'intérêt de se connaître et accomplisse cette démarche avec plaisir, comme on cherche un trésor, en trouvant à certains moments des pièces d'or, des bijoux, des lampes d'Aladin.

Ce sont des années d'expériences, de recherches et d'observations qui m'ont amené à écrire ce livre. J'ai testé beaucoup de

techniques à travers mes fonctions au sein d'Human & Terre. J'approfondirai celles qui m'ont paru les plus pertinentes en fonction de mon parcours de vie, à la fin du livre en expliquant mes ressentis. En travaillant avec diverses maisons d'édition, j'ai pu lire de nombreux livres sur mes sujets de prédilection et j'ai sélectionné pour vous ceux qui me paraissaient aller à l'essentiel. J'ai eu envie d'écrire ce livre, car je trouve que nous ne connaissons et ne considérons pas assez notre corps. Il n'y a pas de hasard dans ce qui nous arrive, nous fabriquons nos maladies, soit par notre génétique, soit par notre hygiène de vie.

Il y aura deux façons de voir et d'appréhender ce livre. D'une part, une méthode journalistique, en donnant des informations, des références, afin d'aller plus loin dans la connaissance de soi. D'autre part, tel un coach, une personne qui vous motive pour aller au bout de vos rêves en apprenant à vous connaître, en créant votre propre voie. Je reste persuadé que, dans l'avenir, il n'y aura pas un maître, un enseignant pour mille ou dix mille personnes, mais dix mille personnes enseignant pour une seule personne. Nous chercherons notre voie, notre philosophie, en nous construisant sur des dizaines de méthodes. L'image n'est pas réjouissante, mais, comme en faisant nos courses, nous mettrons dans un panier les méthodes et croyances qui nous correspondent, tout en reposant celles que nous essayons et ne nous conviennent pas. Il en va déjà ainsi aujourd'hui, sauf que ce n'est pas identifié. Très peu sont dans une voie et n'en bougent pas, ou n'ont seulement que celle-ci. Combien de personnes connaissons-nous autour de nous qui sont un peu bouddhistes, un peu taoïstes, un peu végétariennes, pratiquent deux ou trois sports ou arts martiaux ? Il est temps de trouver en nous notre propre couleur, notre propre mélange. Dès aujourd'hui, vous pouvez peut-être affirmer que vous avez des croyances sur l'univers se rapprochant des scientifiques, que vous avez construit votre spiritualité avec une partie bouddhiste comme la réincarnation, mais aussi avec votre culture judéo-chrétienne, etc. Ce ne sont que des exemples, mais c'est à nous d'ouvrir nos esprits et construire notre façon de voir le monde, la vie, d'après plusieurs cultures, informations, philosophies et en piocher ce qui nous paraît être le plus juste avec nos pensées, notre système de croyance. Tel l'ADN qui est différent pour chacun d'entre nous, nous avons une personnalité unique au monde, cultivons-la, avec des règles de respect et d'amour. C'est une forme de langage et j'espère que vous trouverez dans ce livret quelques clés pour commencer à comprendre ce langage qui, pour la